**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. MERCEDES NARIÑO | | | Nombre Instructor: ANDREA ELIZABETH NIÑO BERNAL | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-06-11 | 5. Centro de Interes PATINAJE | 8. Localidad: Rafael Uribe | DEMOSTRAR Y ACTUAR CON TOLERANCIA Y EL RESPETO TRABAJADO EN CLASE, DURANTE EL EVENTO INTRAMURAL. |
| 3. Hora: | Martes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 23 | 9. Nº de Semana: 12 | REFORZAR LA COORDINACION GRUESA A TRAVES DE LAS TECNICAS ENSEÑADAS CON PATINES. |
| 4. Grupo: | PATINAJE 3 | | 10. | REALIZAR TODO LO APRENDIDO DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DE AÑO ESCOLAR EN EL CENTRO DE INTERES DE PATINAJE |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | 1. ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA A LAS ESTUDIANTES DESDE EL COLEGIO HASTA EL INICIO DE LA CLASE EN EL PARQUE 2. LLAMADO DE LISTA Y CAMBIO DE ROPA 3. OBJETIVO FORMATIVO: RELEVOS DE CARRERAS POR GRUPOS 4. MOTRIZ: TECNICA DE TRENSADO SIN PATINES 5. MOVILDAD ARTICULAR | 10 MIN 5 MIN 10 MIN 5 MIN | Se dirigen de manera ordenada a la ruta y al parque mientras las estudiantes se alistan para iniciar la clase se va llamando lista mientras se preparan para la clase Se divide el grupo en 2 y se hara competencias por relevos, una de cada grupo ira corriendo para ganar y pasarle el relevo a su compañera que va detrás. Gana el equipo donde todas sus integrantes hallan pasado Paso toco, tango, trote atrás, recoger monedas, skipping bajo medio y alto, talon atrás, caballito. Dependiendo de la intensidad realzarlo ida o ida y vuelta de la media cancha | |
| 18. CENTRAL | CIRCUITO DE HABILIDADES NIVEL 1 CICLO 2 Realizara la ejecucion de 3 circuitos basicos de frente en patines a dos pies, se tendran en cuenta los tiempos de ejecucion. ( 1. superacion ritmica - 2. habilidad de recoger el cono 3. Circulos . CIRCUITO DE HABILIDADES NIVEL 2 CICLO 3 Realizara la ejecucion de 3 circuitos basicos de frente en patines a dos pies, se tendran en cuenta los tiempos de ejecucion. ( 1. superacion ritmica - 2. habilidad translado de aros 3. ameba CIRCUITO DE HABILIDADES NIVEL 3 CICLO 4 Realizara la ejecucion de 3 circuitos basicos de frente en patines a dos pies, se tendran en cuenta los tiempos de ejecucion. ( 1. Slamom gigante con trenza - 2. Paso en cadena con circulo 3. velocidad por carriles. | 10 MIN 15 MIN 15 MIN 5 MIN 5 MIN 1O MIN | Se explica el circuito como se debe hacer con demostracion para evitar confusiones. se indica el reglamento para evitar faltas. se deja ensayar por un tiempo breve para que genere en las estudiantes la confianza . se realiza 2 intentos por cada estudiante. | |
| 19. FINAL | 11. VUELTA A LA CALMA 12. ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION | 5 MIN 5 MIN | se disminuye la intensidad y se quitan patines Enseñanza de los ejercicios V,4, S, L, cobra y saludo al sol. Se retroalimenta la actividad y se conversa con las niñas para integrar al grupo | |

ANDREA ELIZABETH NIÑO BERNAL

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**